

ما تفعله لو تم تشخيص إصابتك بـ كوفيد-19

اعزل نفسك في المنزل:

لا تغادر المنزل، إلا للحصول على الرعاية الطبية. اتصل قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية أو قسم الطوارئ.

يمكن لأغلب من يعانون من مرض خفيف أن يتعافوا في المنزل. على الرغم من أنه لا يوجد علاج محدد لعدوى كوفيد-19، يُنصح بنيل قسطٍ وافر من الراحة، وشرب الكثير من السوائل، وتناول دواء خافض للحرارة إن لزم الأمر.

قدر الإمكان، ابقَ في غرفة محددة في منزلك واستخدم دورة مياه منفصلة. كُن دائمًا على بُعد مسافة لا تقل عن ستة أقدام من الآخرين في منزلك. لا تتشارك الأدوات المنزلية مع أحد.

اطلب من شخص آخر الاعتناء بحيواناتك الأليفة. على الرغم من أنه لم يتم الإبلاغ عن إصابة حيوانات بعدوى كوفيد-19، فإنه ينبغي للأشخاص المصابين بالفيروس الحد من اتصالهم بالحيوانات إلى أن تتوفر مزيد من المعلومات. إذا اضطرت إلى أن تعتني بحيوانك الأليفة، اغسل يديك قبل ذلك وبعده.

ابقَ على اتصالٍ بالآخرين - استعن بالتكنولوجيا للتواصل مع الأصدقاء والأسرة.

التنظيف والغسل اليومي:

- نظّف وعقم الأسطح في غرفتك ودورة مياهك المنفصلتين. اجعل شخصًا آخر ينظف المناطق الأخرى من منزلك.
- اغسل أدوات المنزل جيدًا، كأدوات المائدة، بعد الاستخدام.
- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم يد كحولي في حالة عدم توافر الماء والصابون.

متى تلجأ للحصول على الرعاية الطبية فورًا:

إذا شعرت بصعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو اختلاج أو تغيرات في لون شفثيك أو لثتك أو وجهك أو حول العينين أو الأظافر، فاطلب الرعاية الطبية فورًا. عندما تتصل طلبًا للرعاية الطبية، أخبر مقدم الرعاية أو 911 أنك مصاب بعدوى كوفيد-19 وأنك تعزل نفسك في المنزل.

يجب على الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بك عندما كنت معديًا أن يقوموا بحجر أنفسهم في المنزل - حتى وإن لم تظهر عليهم أي أعراض:

- كل من كانوا على اتصال وثيق بك خلال الفترة التي كنت فيها معديًا، وهي تبدأ قبل يومين من بداية ظهور أي أعراض، وتستمر إلى أن تتعافى، عليهم أن يحجروا أنفسهم في المنزل. يمكنهم الرجوع إلى دليل "[ماذا تفعل لو كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيص إصابته بعدوى كوفيد-19](#)". لا يجب على من كانوا على اتصال وثيق بمن كانوا على اتصال وثيق بك أن يلتزموا بهذه الإرشادات (إلا إذا ظهرت عليهم أعراض).
- يُقصد بالاتصال الوثيق أن تكون ضمن مسافة ستة أقدام لفترة طويلة. لا يُقصد بالاتصال الوثيق أن تكون على بعد أكثر من ستة أقدام في مكان داخلي لفترة زمنية طويلة، أو المشي بالجوار، أو التواجد لفترة وجيزة في نفس الغرفة.

أمثلة على الاتصال الوثيق	أمثلة على عدم الاتصال الوثيق
تعيش في نفس المنزل	كنت أنت أمين الصندوق الذي تعامل معه في متجر البقالة
أنتما شريكان حميمان	أنت صيدلي أعطى للشخص الدواء
ركبت في نفس السيارة عندما كان الشخص معديًا	كنت أمام الشخص في طابور في المتجر
تناولتما العشاء معًا عندما كان الشخص معديًا	أنت زميل عمل مررت عليه لطرح سؤال

من الآمن أن توقف العزل المنزلي عندما تتعافى. هذا عندما تتحقق كل الأشياء الثلاثة التالية:

1. مرور ثلاثة أيام كاملة من غير حمى بدون استخدام دواء خافض للحرارة،
2. تحسن الأعراض الأخرى،
3. مرور سبعة أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة.

العزل الذاتي	الحجر الذاتي	لمن؟
الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 • الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-19 ولكنهم ليسوا مرضى بالقدر الكافي الذي يستلزم بقاءهم في مستشفى، أو • للأشخاص الذين ينتظرون نتائج الاختبارات	الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 • من كانوا على اتصال وثيق بأشخاص مصابين بعدوى كوفيد-19	
إلى متى؟ حتى الشفاء، الذي يحدث عند تحقق كل الأشياء الثلاثة التالية: 1. مرور ثلاثة أيام كاملة من غير حمى بدون استخدام دواء خافض للحرارة، 2. تحسن الأعراض الأخرى، 3. مرور سبعة أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة.	لمدة 14 يومًا من تاريخ التعرض المحتمل. يوم التعرض هو اليوم 0.	
البقاء في غرفة منفصلة في المنزل، واستخدام دورة مياه منفصلة، وتجنب الاتصال بالآخرين.	البقاء في المنزل 24 ساعة يوميًا على مدار الأسبوع، ومراقبة الأعراض، والمحافظة على مسافة كافية من الآخرين "الإبعاد الاجتماعي". إن أمكن، استخدام غرفة ودورة مياه منفصلتين. إذا ظهرت عليك أعراض، يجب على من كانوا على اتصال وثيق بك أن يقوموا أيضًا بحجر أنفسهم.	ما الذي يعنيه هذا؟

تتوفر مزيد من المعلومات على موقعنا الإلكتروني:

www.healthvermont.gov/COVID19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19